sp
SAMEDIS
PASSION
2010
2011
SEPTEMBRE 2010 - JANVIER 2011
lausanne
vevey
yverdon
ecm
www.ecole-club.ch
école-club
MIGROS

# S'inscrire c'est facile!

**internet: www.ecole-club.ch**
et aussi aux guichets et téléphones suivants:

**ECOLE-CLUB DE LAUSANNE**
antennes Morges et Cossonay:
rue de Genève 35,
1003 Lausanne
tél. 021 318 71 00

guichets
lundi-jeudi: 8h00-20h00
vendredi: 8h00-18h00
samedi: 8h00-12h00

téléphone
lundi-jeudi: 9h00-18h30
vendredi: 9h00-17h00
samedi: 8h30-12h00

**ECOLE-CLUB DE VEVEY**
rue des Moulins 11, 1800 Vevey
tél. 021 923 05 05

lundi-jeudi: 9h00-20h30
vendredi: 9h00-17h30
samedi: 9h00-13h00

**ECOLE-CLUB D'YVERDON**
ruelle Vautier 10,
1400 Yverdon-les-Bains
tél. 024 423 40 60

lundi-jeudi: 8h30-12h00
13h30-20h30
vendredi: 8h30-12h00
13h30-17h30
samedi: 9h00-13h00

## VACANCES ECOLE-CLUB MIGROS 2010-2011

| | | |
|---|---|---|
| Lundi du Jeûne | 20 sept. | 2010 |
| Octobre | 18 - 31 oct. | 2010 |
| Noël | 24 déc. - 9 janv. | 2010/2011 |
| Février | 28 fév. - 6 mars | 2011 |
| Pâques | 18 avril - 1er mai | 2011 |
| Ascension | 2 - 3 juin | 2011 |
| Pentecôte | 13 juin | 2011 |
| Eté | 4 juillet - 21 août | 2011 |

Possibilité de paiement par téléphone avec cartes de crédit

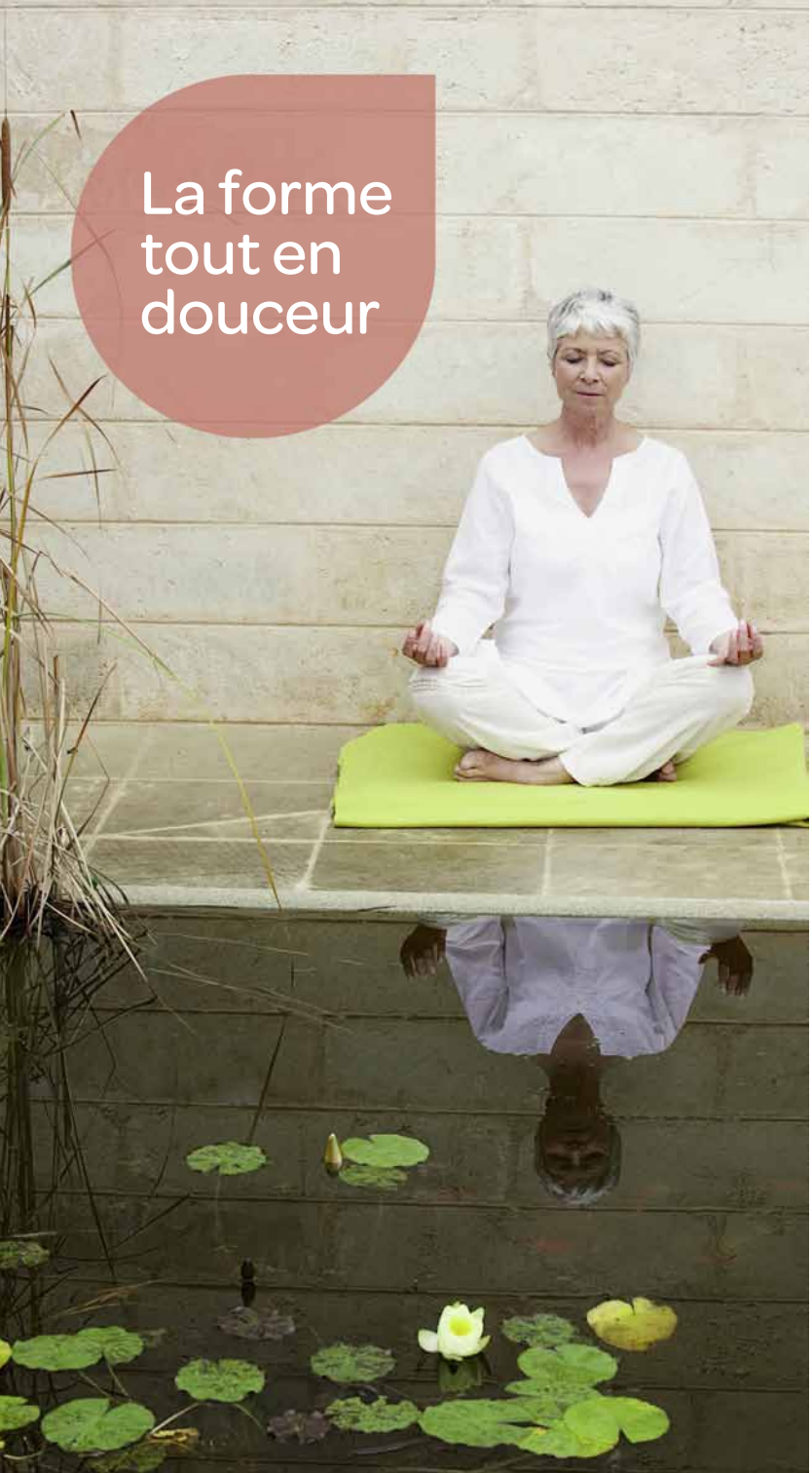
COURS GARANTIS DÈS 4 PARTICIPANTS

1 période = 50 minutes
Document non contractuel.
Sous réserve de modifications.

LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L' INSCRIPTION




p. 04-09 La forme tout en douceur
p. 10-19 Le chef vous propose
p. 20-23 Se dépenser sans compter
p. 24-27 Brico-déco
p. 28-31 Création
p. 32-33 Toutes les modes
p. 34-37 Révélez-vous
p. 38-41 Moi & les autres
p. 42-43 Nos amis les bêtes
p. 44-46 Espace juniors, espace ados



# La forme tout en douceur



## LE BIEN-ÊTRE PAR LES CRISTAUX [24206]

Les cristaux émettent et stockent des énergies suffisamment fortes pour influenc er notre état d'âme. Aussi les pierres ne nous lais sent-elles pas indifférents et peuv ent même pr oduire des réactions émotionnelles et psy chologiques particulières... Découvrez les pouvoirs du cristal.

Lausanne • 18.9 ou 18.12 • 9h-16h30
Cossonay • 16.10 • 9h-16h30
Vevey • 4.9 • 9h-16h30
Yverdon • 6.11 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 180.–**

## LES CLÉS AYURVÉDIQUES [22090]

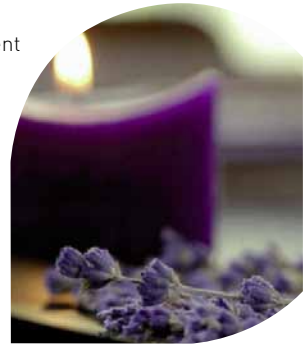
Science de la vie et philosophie millénaire, l'ayurvéda (connaissance de la vie) considère l'homme dans sa dimension physique et spirituelle. Déterminer votre profil (Vata, Pitta, Kapha) vous donne des clés pour créer votre propre équilibre et vous montre la direction vers un bien-être naturel.

Lausanne • 18.9 ou 6.11 ou 22.1 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 75.–**

## L'AROMATHÉRAPIE AU QUOTIDIEN [16825]

L'aromathérapie signifie littéralement «traitement par le parfum».
Les essences naturelles ont été utilisées de puis l'Antiquité pour leurs propriétés curatives, leurs actions psychiques favorisant détente et méditation, mais également pour le plaisir et l'embellissement de la vie. Dans ce stage, vous apprendrez à c onnaître les propriétés des différentes essences et leur utilisation.

Lausanne • 25.9 ou 27.11 • 9h-16h30
Cossonay • 9.10 ou 15.1 • 9h-16h30
Vevey • 11.9 ou 6.11 • 9h-16h30
Yverdon • 11.9 ou 11.12 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 129.–**



**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

## LES FLEURS DE BACH [16826]

Les essences florales du Dr Bach sont un précieux outil de connaissance de soi et un auxiliaire du mieux-vivre. Elles apportent une réponse simple et efficace aux émotions négatives qui menacent notre santé. Ce cours est une introduction à la connaissance des 38 fleurs sélectionnées il y a plus de 50 ans par le Dr Bach.
Lausanne • 20.11 ou 22.1 • 9h-16h30
Cossonay • 4.12 • 9h-16h30
Vevey • 18.9 • 9h-16h30
Yverdon • 9.10 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 107.–**

## MASSAGE ÉNERGÉTIQUE EN LEMNISKATE [24565]

Dans notre corps, les échanges de liquides s'effectuent en un mouvement naturel qui est le huit. En respectant ce rythme, le massage en lemniskate, qui est très simple à apprendre, apporte une détente et un calme profond dont petits et grands peuvent bénéficier pour leur plus grand plaisir.
Lausanne • 4.9 ou 13.11 • 8h30-17h
Vevey • 02.10 • 8h30-17h
Yverdon • 22.1• 8h30-17h
**7.5 périodes • Fr. 150.–**

## MASSAGE RELAXANT* [14847]

Faites de vos mains un outil de bien-être en vous familiarisant avec les mouvements de base de ce massage avec des huiles. Détente et relaxation sont au programme...
Lausanne • 28.8 ou 18.9 ou 9.10 ou 11.12 • 9h-12h| 20.11 ou 22.1 • 14h-17h
Vevey • 11.9 ou 13.11 ou 15.1 • 9h-12h
Yverdon • 6.11 ou 4.12 • 9h-12h
**3 périodes • Fr. 63.–**

## AUTO-MASSAGE DU VENTRE [16830]

Le ventre, mémoire de toutes nos émotions... Apprendre à se masser permet, en débloquant les tensions qui s'y sont logées, de retrouver entrain et bien-être général!
Lausanne • 2.10 ou 4.12 ou 11.12 • 14h-16h
Vevey • 2.10 ou 4.12 ou 11.12 ou 22.1 • 09h-11h
Yverdon • 25.9 ou 13.11 • 9h-11h
**2 périodes • Fr. 42.–**

## MASSAGE RÉFLEXE DES MAINS [16832]

Moins connu que la thérapie par les pieds, le massage réflexe peut aussi être pratiqué sur les mains et les résultats obtenus au niveau de la santé sont tout aussi probants. Il a le grand avantage d'être pratiqué n'importe où en automassage.
Lausanne • 2.10 ou 20.11 ou 18.12 ou 22.1 • 9h-13h
Vevey • 18.9 ou 27.11 • 9h-13h
Yverdon • 9.10 ou 22.1 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 84.–**

## MASSAGE RÉFLEXE DES PIEDS [16833]

La réflexologie plantaire est une technique de massage des zones réflexes des pieds qui permet d'équilibrer l'énergie des organes ou zones visés. Elle apporte détente et peut être pratiquée en prévention. Cette méthode est simple et ouverte à tous.
Lausanne • 11.9 ou 16.10 ou 6.11 ou 29.1 • 9h-16h30
Vevey • 25.9 ou 11.12 • 9h-16h30
Yverdon • 4.9 ou 15.1 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 126.–**

## MASSAGE ASSIS DOS-ÉPAULES [16829]

Qu'est-ce que le toucher? C'est la capacité d'entrer en contact avec l'autre de façon non verbale, de ressentir ce qui se passe au travers de son corps, dans une attitude de respect, d'écoute, d'attention et de présence. La qualité du toucher va permettre «d'entendre» et de percevoir les tensions et les douleurs. Le massage du dos se pratique sur une simple chaise et sur une personne habillée. Il est à la portée de tous et ne nécessite aucune connaissance préalable.
Lausanne • 25.9 ou 4.12 ou 29.1 • 9h-16h30
Vevey • 11.9 ou 6.11 ou 15.1 • 9h-16h30 • max. 10 personnes
Yverdon • 4.9 ou 6.11 ou 22.1 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 126.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

## MASSAGE EN COUPLE* [23712]

Véritable échange, le massage permet d'entrer en contact de manière non verbale avec l'autre et de percevoir à travers la peau de précieuses informations. Si vous vous refusez à confier votre corps à un/e inconnu/e et si vous souhaitez prendre en mains celui de votre partenaire, n'hésitez plus!

Lausanne • 2.10 • ou 4.12 ou 15.1 • 9h-16h30
Vevey • 16.10 ou 27.11 • 9h-16h30
Yverdon • 20.11 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 126.–**

## LES CINQ TIBÉTAINS [16839]

Les cinq Tibétains sont cinq exercices de gymnastique qui augmentent notre énergie vitale et en régularisent le niveau sur tous les chakras qui sont les centres énergétiques de notre corps. Malgré leur simplicité, ces exercices, ou rites, ont une puissance extraordinaire. Notre âge et notre état de santé ne sont pas importants, l'essentiel est de pratiquer quotidiennement.

Lausanne • 4.9 ou 16.10 ou 4.12 ou 15.1 • 8h30-12h30
Vevey • 25.9 ou 13.11 ou 29.1 • 8h30-12h30
**4 périodes • Fr. 84.–**

## GYMNASTIQUE FACIALE [22155]

Utilisant les points d'acupressure du visage et des exercices de musculation faciale, ce stage vous permettra de tonifier et de raffermir votre visage. La détente, la relaxation et la bonne humeur seront également au rendez-vous!

Lausanne • 16.10 ou 15.1 • 13h30-16h30
Vevey • 13.11 • 13h30-16h30
**3 périodes • Fr. 60.–**

## YOGA DES YEUX [22153]

Actifs y compris durant le sommeil, les yeux, miroir de l'âme, méritent toute notre attention. Ce stage donne des solutions pour les défatiguer et les soulager.

Lausanne • 11.9 ou 27.11 ou 18.12 • 10h-12h
Vevey • 9.10 ou 29.1 • 13h30-15h30
Yverdon • 18.9 ou 27.11 ou 29.1 • 10h-12h
**2 périodes • Fr. 42.–**

## YOGA* [14938]

Discipline respiratoire, corporelle et mentale, elle est issue de la philosophie indienne adaptée à l'occident. Le yoga convient aux personnes désirant acquérir un bien-être psychique et corporel.

Lausanne • 25.9 ou ou 6.11 ou 18.12 ou 29.1 • 10h-12h
Yverdon • 9.10 ou 13.11 ou 11.12 • 10h-12h
**2 périodes • Fr. 42.–**

## TAÏ CHI* [14937]

Le Taï Chi est une forme de gymnastique chinoise, très douce et harmonieuse, basée sur un enchaînement de mouvements lents. Elle est réputée pour ses vertus thérapeutiques et bienfaisantes.

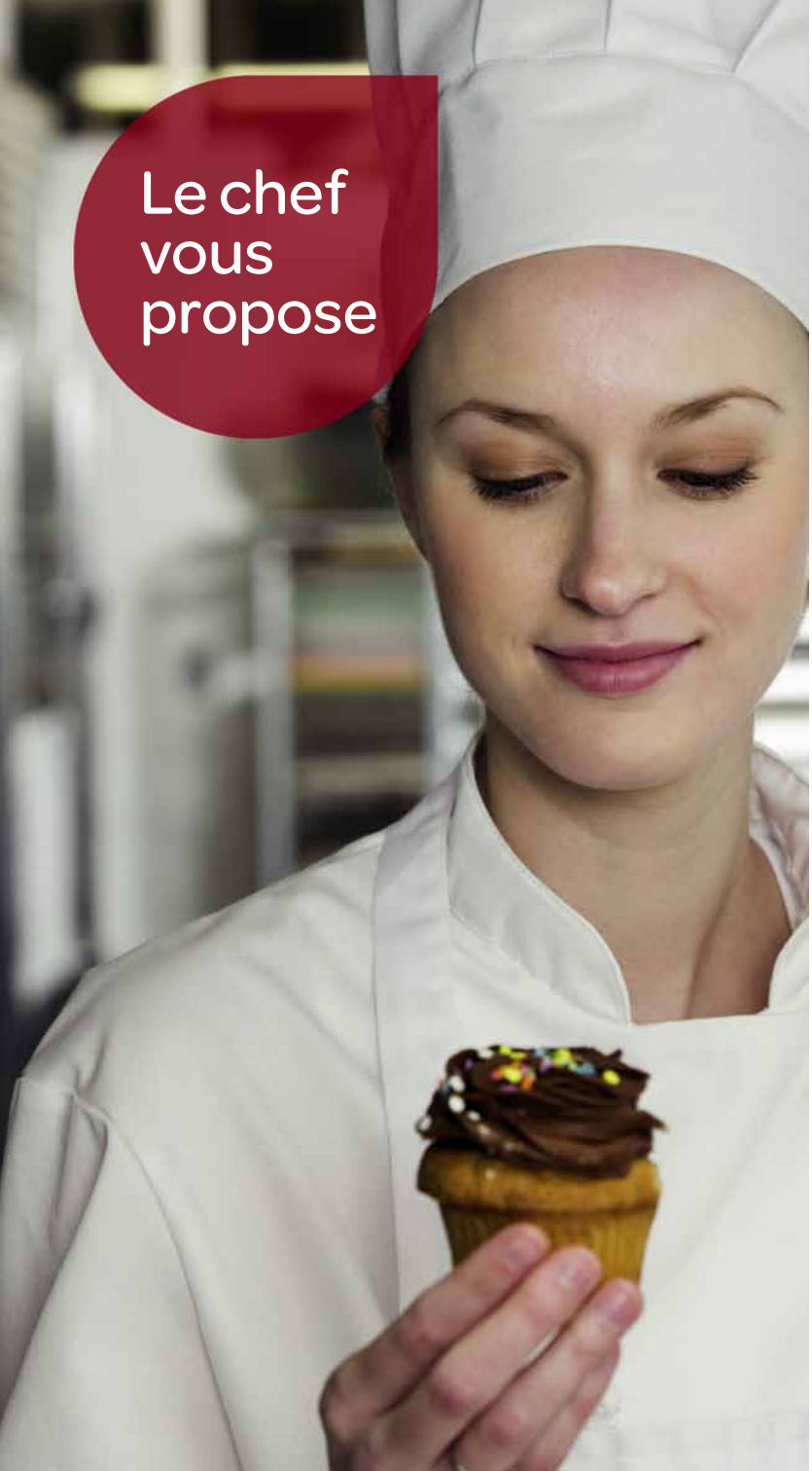
Lausanne • 16.10 • 9h-12h | 27.11 ou 15.1 • 13h30-16h30
Vevey • 11.9 ou 6.11 ou 18.12 • 9h-12h
Yverdon • 25.9 ou 4.12 • 9h-12h
**3 périodes • Fr. 63.–**

## QI-GONG* [14569]

Cette méthode très populaire en Chine est de plus en plus enseignée en occident. Grâce à sa réputation de «technique de longue vie» et à ses vertus bienfaisantes pour l'équilibre physiologique, psychologique et mental de l'homme, elle apporte des bases précieuses de bien-être.

Lausanne • 13.11 ou 22.1 • 9h-12h
Vevey • 18.9 ou 27.11 • 9h-12h
Yverdon • 25.9 ou 27.11 • 9h-12h
**3 périodes • Fr. 63.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général



# Le chef vous propose



**LES STAGES DE CUISINE VOUS SONT PROPOSÉS SOIT LE SAMEDI SOIT DURANT LA SEMAINE EN SOIRÉE**

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N' hésitez pas à les demander!

## CONNAISSANCE DES THÉS [27112]

Depuis la découverte de ses vertus médicinales dans la Chine ancienne, le thé a suivi un long chemin, pour devenir l'une des boissons les plus appréciées. Découvrez et dé gustez différ entes sortes de thés.

Lausanne • 26.11 • 19h-22h
Lausanne • 15.1 • 14h-17h
**3 périodes • Fr. 78.–**

## LA NOBLESSE DES MALTS [24048]

Pour les connaisseurs, la dégus tation d'un whisky est souvent synonyme de plaisir et de tr adition. De découvertes en découvertes, apprenez la différence entre un bourbon, un blended whisky et un single malt. Un choix de qualité et des outils propres à une dégustation professionnelle rendront ce moment unique.

Lausanne • 4.9 ou 6.11 ou 15.1 • 11h-14h
Vevey • 2.10 ou 4.12 • 11h-14h
**3 périodes • Fr. 125.–**

**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

## LES VINS DU SUD* [25571]

L'engouement pour les vins du Sud de l 'Europe correspond à un effort qualitatif qui progresse dans des pays comme l'Italie, l'Espagne et le Portugal.

Lausanne • 24.9 ou 26.11 • 19h-22h
Cossonay • 11.1 • 19h-22h
Vevey • 16.10 • 11h-14h
Yverdon • 5.10 ou 21.1 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 126.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N' hésitez pas à les demander!

## LES SAVEURS ET ARÔMES DU VIN* [16604]

Le principe de dégustation d'un vin repose sur les trois sens que sont la vue, l'odorat et le goût. Nos sensations sont transmises à notre cerveau qui se charge de les analyser, de les reconnaître et de les mémoriser, en les comparant avec les informations stockées dans notre mémoire.
Lausanne • 14.9 ou 12.10 ou 10.12 • 19h-22h
Cossonay • 5.11 • 19h-22h
Vevey • 2.10 • 11h-14h | 19.11 • 19h-22h
Yverdon • 3.9 ou 19.11 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 87.–**

## ACCORDS VINS ET FROMAGES* [13911]

S'il y a bien un accord essentiel qui déchaîne les passions, c'est celui des vins avec les fromages. Aujourd'hui, l'idée reçue de proposer obligatoirement des vins rouges est fortement remise en question et les plus beaux accords se font essentiellement avec des vins blancs.
Lausanne • 16.10 ou 15.1 • 11h-14h | 14.12 • 19h-22h
Vevey • 24.9 • 19h-22h | 4.12 • 11h-14h
Yverdon • 30.11 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 135.–**

## ACCORDS VINS ET CHOCOLATS* [22159]

Le chocolat mérite un alter ego liquide plus spectaculaire que l'eau! Or, le choix du vin qui l'accompagne a le pouvoir de le sublimer... Ne vous privez pas de ce bonheur!
Lausanne • 11.9 ou 13.11 • 11h-14h
Vevey • 8.10 • 19h-22h
Yverdon • 10.12 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 120.–**

## LES VINS SUISSES [27400]

Il y a en Suisse différentes régions viticoles: Valais, Vaud, Neuchâtel, Genève, Tessin, Grisons. Outre les incontournables Chasselas, Pinot Noir ou Gamay, partez à la découverte d'autres cépages comme Gewürztraminer, Aligoté et autres Merlot et les assemblages proposés par les vignerons. Un voyage au coeur du vignoble suisse!
Lausanne • 28.9 • 19h-22h | 9.10 • 11h-14h
Vevey • 31.8 • 19h-22h | 27.11 • 11h-14h
Yverdon • 2.10 • 11h-14h | 14.1 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 93.–**

## SPÉCIAL ST-VALENTIN: CUISINER POUR ELLE [27080]

Destiné aux hommes qui souhaitent surprendre leur femme le jour de la St-Valentin par un repas en amoureaux et digne des grands chefs.
Lausanne • 29.1 • 10h-14h
Cossonay • 25.1 • 18h-22h
Vevey • 28.1 • 18h-22h
Yverdon • 29.1 • 10h-14h
**4 périodes • Fr. 110.–**

## LES PÂTES [27082]

Aujourd'hui, il y a autant de variétés de pâtes que de manière de les apprêter, mais que reste-t-il des pâtes de «mamma»? Des pâtes maison, il n'y a que ça de vrai!
Lausanne • 5.11 • 19h-22h
Vevey • 29.1 • 10h-13h
Yverdon • 4.9 • 10h-13h
**3 périodes • Fr. 87.–**

## DESSERTS TOUT CHOCOLAT [27111]

Pour les accros du chocolat, des nouveaux desserts à découvrir et à ajouter à son livre de recettes préféré. Le chocolat sous toutes ses formes!
Lausanne • 14.9 ou 12.11 • 19h-22h
Cossonay • 16.11 • 19h-22h
Vevey • 3.9 ou 30.11 ou 25.1 • 19h-22h
Yverdon • 28.9 ou 12.11 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 87.–**

## LES TAJINES [27081]

Véritable invitation au voyage, symbole de la cuisine marocaine et plus généralement du Maghreb, le tajine se situe au carrefour des épices et des aromates, du sucré et du salé. A base de viande, de poisson ou de légumes, sa cuisson à feu doux permet d'obtenir des aliments quasiment confits et délicatement enveloppés d'arômes.
Lausanne • 28.1 • 18h-22h | 25.9 • 10h-14h
Cossonay • 8.10 • 18h-22h
Vevey • 20.11 • 10h-14h | 14.1 • 18h-22h
Yverdon • 21.9 ou 30.11 • 18h-22h
**4 périodes • Fr. 110.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N' hésitez pas à les demander!

## LES CHAMPIGNONS [27108]

Les champignons, un vrai délice d'automne: chanterelles, bolets, morilles, nonette, pieds de mouton... Comment profiter au mieux de l eurs parfums?
Lausanne • 17.9 ou 15.10 • 19h-22h
Cossonay • 28.9 • 19h-22h
Vevey • 5.10 • 19h-22h
Yverdon • 8.10 ou 5.11 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 87.–**

## LES CONSERVES [27085]

A la fin de l'été, les jardins regorgent de légumes et de fruits. Nos grands-mères avaient l'habitude de les mettre en conserves pour l'hiver. Apprenez à faire des conserves savoureuses et des chutneys originaux.
Lausanne • 27.8 • 19h-22h
Cossonay • 7.9 • 19h-22h
Vevey • 10.9 • 19h-22h
Yverdon • 14.9 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 87.–**

## LA CHASSE [27084]

Les menus de chas se sont un f estival de sa - veurs et de goûts. On n'attend que cette période pour confectionner et découvrir de délicieuses recettes pour accommoder le gibier.
Lausanne • 21.9 • 18h-22h
Cossonay • 12.10 • 18h-22h
Vevey • 16.10 • 10h-14h | 1.10 • 18h-22h
Yverdon • 2.10 • 10h-14h
**4 périodes • Fr. 110.–**

## LES CUPCAKES [26377]

Véritables petits délices pâtissiers, ces minis gâteaux très colorés se mangent en une bouchée et sauront ravir petits et grands gourmands.
Lausanne • 8.10 ou 19.11 ou 21.1 • 19h-22h
Cossonay • 2.11 • 19h-22h
Vevey • 28.9 ou 12.10 ou 17.12 • 19h-22h
Yverdon • 9.11 ou 14.12 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 87.–**

## ACCORDS CUISINE ET VINS [22158]

En un clin d'œil, laissez-vous emporter par le chef durant la préparation d'un repas complet. Au moment de passer à table, un œnologue prendra ensuite le flambeau pour vous faire déguster les vins qui s 'accordent av ec v os plats pour une explosion de saveurs!
Cossonay • 25.9 • 9h-13h30
Vevey • 6.11 • 9h-13h30
Yverdon • 18.9 • 9h-13h30
**4,5 périodes • Fr. 180.–**

## LES VERRINES [25603]

Un régal sucré ou salé pour l'œil et le palais lors de vos invitations!
Lausanne • 28.8 • 9h-13h | 24.9 ou 1.10 • 18h-22h
Cossonay • 11.9 • 9h-13h | 19.11 • 18h-22h
Vevey • 28.8 • 9h-13h | 14.9 ou 2.11 • 18h-22h
Yverdon • 24.9 ou 3.12 • 18h-22h
**4 périodes • Fr. 110.–**

## LES MACARONS [24049]

Il peut y avoir autant de couleurs que de sa - veurs... Ils peuvent être originaux ou classiques, mais ce qui est sûr, c'est qu'il suffit d'une bouchée pour en être accro.
Lausanne • 2.11 ou 11.1 • 19h-22h | 16.10 • 10h-13h
Cossonay • 4.9 • 9h-12h | 5.10 ou 28.1 • 19h-22h
Vevey • 18.9 • 9h-12h | 15.10 • 19h-22h
Yverdon • 7.9 ou 12.10 ou 23.11 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 87.–**

## LA TRUFFE [16619]

Ce «diamant noir» n'est pas un ornement: c'est un ingrédient qui à lui seul peut réellement métamorphoser la moindre omelette en un met de roi...
Lausanne • 23.11 • 18h-22h | 6.11 • 10h-14h
Cossonay • 2.10 • 9h-13h
Vevey • 12.11 • 18h-22h
**4 périodes • Fr. 139.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N' hésitez pas à les demander !

## LE FOIE GRAS DANS TOUS SES ÉTATS [20372]

Chaud ou froid, en entrée ou en plat, préparez-le de 1000 façons!
Lausanne • 20.11 ou 11.12 • 9h30-13h30 | 16.11 ou 26.11 ou 30.11 • 18h-22h
Cossonay • 4.12 ou 13.11 • 9h30-13h30 | 10.12 • 18h-22h
Vevey • 27.11 • 9h30-13h30 | 19.11 ou 7.12 • 18h-22h
Yverdon • 4.12 • 9h30-13h30 | 2.11 ou 26.11 • 18h-22h
**4 périodes • Fr. 110.–**

## MENU DE NOËL GOURMAND [20373]

Evitez une partie du stress de saison avec ce cours qui vous guide dans la préparation d'un menu de Noël succulent. Des astuces, des conseils et de l'entraînement vous aideront à réussir un magnifique repas gourmand pour votre famille et vos convives.
Lausanne • 4.12 • 9h30-13h30 | 17.12 ou 10.12 • 18h-22h
Cossonay • 11.12 ou 18.12 • 9h30-13h30 | 7.12 • 18h-22h
Vevey • 18.12 • 9h30-13h30 | 3.12 ou 14.12 • 18h-22h
Yverdon • 18.12 • 9h30-13h30 | 7.12 • 18h-22h
**4 périodes • Fr. 110.–**

## CUISINE BASSE TEMPÉRATURE [16616]

Cette cuisine-là fleure bon la tradition et la cuisson douce. Laissez-vous tenter!
Lausanne • 31.8 • 18h-22h
Cossonay • 10.9 ou 23.11 • 18h-22h
Vevey • 7.9 • 18h-22h
Yverdon • 10.9 ou 25.1 • 18h-22h
**4 périodes • Fr. 110.–**

## CUISINER COMME UN CHEF [16605]

C'est souvent un détail qui f ait la différence... En gastronomie aussi, un ingrédient ajouté à bon escient ou un tour de main pr atiqué au bon mo ment ajoute une étoile à un plat!
Lausanne • 11.9 • 10h-13h | 3.12 ou 18.1 • 19h-22h
Cossonay • 24.9 ou 30.11 • 19h-22h
| 22.1 • 10h-13h
Vevey • 25.9 • 10h-13h | 16.11 ou 10.12 • 19h-22h
Yverdon • 22.1 • 10h-13h | 1.10 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 87.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

## SPÉCIAL AMUSE-BOUCHES [16613]

Pour changer des chips et des cacahouètes, venez préparer des amuse-bouches qui raviront vos invités.
Lausanne • 22.1 • 10h-13h | 3.9 • 19h-22h
Cossonay • 20.11 • 10h-13h | 14.1 • 19h-22h
Vevey • 17.9 ou 9.11 ou 18.1 • 19h-22h
Yverdon • 13.11 ou 15.1 • 10h-13h |
17.9 ou 15.10 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 87.–**

## LES SUSHIS [24410]

Fraîcheur et délicatesse, telles sont les caractéristiques de cette désormais célèbre spécialité japonaise que vous apprendrez avec plaisir à réaliser!
Lausanne • 2.10 ou 15.1 • 10h-14h | 24.8
ou 12.10 ou 9.11 ou 14.12 • 18h-22h
Cossonay • 9.10 ou 6.11 ou 27.11 ou 15.1 • 10h-14h
Vevey • 4.9 ou 13.11 ou 4.12 ou 22.1 • 9h30-13h30
Yverdon • 28.8 ou 16.10 ou 20.11 ou 11.12 •
9h30-13h30
**4 périodes • Fr. 110.–**

## CUISINE MALAISIENNE [22177]

Emprunte d'influences indiennes et chinoises, quels que soient l es aliments de base (riz, viande ou légumes), l es épices et condiments ont la part belle dans la cuisine malaisienne et font de ses plats un feu d'artifice de saveurs.
Lausanne • 27.11 ou 18.12 • 10h-14h
Cossonay • 29.1 • 10h-14h
**4 périodes • Fr. 110.–**

Les menus de chaque cours sont disponibles à la réception de votre Ecole-club un mois avant la date du cours. N' hésitez pas à les demander !

## CUISINE THAÏLANDAISE [16624]

Piments et lait de coco, gingembre et légumes doux, apprenez à doser les ingrédients qui composent cette cuisine variée et contrastée.
Lausanne • 13.11 • 9h30-13h30 |
7.9 ou 7.12 ou 25.1 • 18h-22h
Cossonay • 18.9 • 9h30-13h30 |
9.11 ou 14.12 • 18h-22h
Vevey • 2.10 • 9h30-13h30 |
23.11 • 18h-22h
Yverdon • 25.9 ou 9.10 • 9h30-13h30 |
31.8 ou 16.11 ou 18.1 • 18h-22h
**4 périodes • Fr. 110.–**

## CUISINE INDIENNE [16625]

Les couleurs et les saveurs de la cuisine indienne sont riches en parfums et en épices. Apprenez à les accommoder pour ensuite les déguster!
Lausanne • 18.9 • 9h30-13h30 | 14.1 • 18h-22h
Cossonay • 28.8 • 9h30-13h30 | 11.1 • 18h-22h
Vevey • 11.9 • 9h30-13h30 | 5.11 • 18h-22h
Yverdon • 27.11 • 9h30-13h30 | 21.1 • 18h-22h
**4 périodes • Fr. 110.–**

## CUISINE VIETNAMIENNE [16627]

La tradition culinaire vietnamienne est de celles que l'on aime partager. Conviviale, savoureuse et variée, vous en apprendrez les techniques pour réussir de vrais repas de fête, même avec des ingrédients simples.
Lausanne • 4.9 • 10h-13h | 5.10 • 19h-22h
Cossonay • 16.10 • 10h-13h | 14.9 • 19h-22h
Vevey • 11.12 ou 15.1 • 10h-13h | 24.8 ou
21.9 • 19h-22h
Yverdon • 11.9 ou 6.11 • 10h-13h
**3 périodes • Fr. 87.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

# Se dépenser sans compter



**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

## INLINE SKATING
[20357]
Après un échauffement adapté, des conseils pratiques et théoriques, ce cours vous apprend à maîtriser la technique de base du roller inline. De 12 à 77 ans!
Lausanne • 11.9 • 13h30-16h30
Vevey • 28.8 • 13h30-16h30
Yverdon • 2.10 • 13h30-16h30
**3 périodes • Fr. 63.–**

## AQUACYCLING* [262641]
Nouvelle méthode d'entraînement dans l'eau, l'alternance de balade et de sprint sollicite le système cardio-vasculaire et permet une dépense élevée de calories. Les différents exercices permettent d'affiner et de raffermir le corps, de booster son tonus musculaire, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé.
Fitness Parc Malley • 28.8, 18.9, 9.10, 13.11, 4.12, 22.1 • 12h30-14h
12h30-13h15: accueil et introduction au cours • 13h15-14h: pratique
**2 périodes • Fr. 60.– • 2 heures d'accès gratuit à la zone humide (jusqu'à 16h)**

## AQUA TRAINING [27095]
Entraînement du système cardio-vasculaire et renforcement musculaire pour un corps plus ferme et plus tonique. Des conseils théoriques et pratiques afin d'adopter une posture idéale dans les différents exercices et de profiter au maximum des bienfaits de l'eau.
Fitness Parc Malley • 4.9, 25.9, 6.11, 20.11 • 12h30-14h
12h30-13h15: accueil et introduction au cours • 13h15-14h: pratique
**2 périodes • Fr. 60.– • 2 heures d'accès gratuit à la zone humide (jusqu'à 16h)**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

## COMME UN POISSON DANS L'EAU!* [27096]

Venez vaincre l'aqua phobie dans un lieu exceptionnel avec une température de l'eau agréable. Toutes les conditions sont réunies pour vaincre votre peur! Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont pas eu l'occasion d'apprendre à nager et qui désirent pouvoir ressentir du plaisir dans l'eau. Le cours est basé sur le ressenti de la portance de l'eau et de l'équilibre en position ventrale, dorsale et verticale.
Petit groupe de 4 personnes

Fitness Parc Malley • 11.9, 16.10, 27.11, 15.1 • 12h30-14h
12h30-13h15: accueil et introduction au cours • 13h15-14h: pratique
**2 périodes • Fr. 90.– • 2 heures d'accès gratuit à la zone humide (jusqu'à 16h)**

## TECHNIQUE DU CRAWL [27097]

Vous savez nager, mais vous aimeriez apprendre à nager le crawl. En petit groupe, vous découvrirez les aspects techniques (respiration, position, cadence), vous procéderez à la fin du cours à divers exercices qui vous permettront de progresser de manière autonome dans votre apprentissage!
Petit groupe de 4 personnes
Fitness Parc Malley • 2.10, 30.10, 11.12, 29.1 • 12h30-14h
12h30-13h15: accueil et introduction au cours • 13h15-14h: pratique
**2 périodes • Fr. 90.– • 2 heures d'accès gratuit à la zone humide (jusqu'à 16h)**

## ZUMBA* [24211]

La Zumba est un enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes latinos. Avec la Zumba on danse à son rythme, on transpire. Les pas sont faciles à suivre, on travaille en tonifiant le corps lentement et en augmentant l'intensité de manière progressive pour la partie cardio-vasculaire.
Lausanne • 18.9 ou 20.11 • 10h-12h
Vevey • 18.9 ou 20.11 • 14h-16h
**2 périodes • Fr. 42.–**

## PILATES* [20307]

Selon la méthode Pilates, le corps est un tout et il ne s'agit pas de cibler uniquement une zone mais une chaîne musculaire. L'objectif de cette technique est d'établir un alignement naturel (posture) afin de travailler les muscles fonctionnels profonds et superficiels.
Lausanne • 9.10 ou 20.11 ou 22.1 • 10h-12h
Vevey • 2.10 ou 4.12 • 10h-12h
Yverdon• 6.11 ou 18.9 ou 4.12 • 10h-12h
**2 périodes • Fr. 42.–**

## WALKING-NORDIC WALKING* [20353]

La marche active avec engagement des bras (walking) ou utilisation de bâtons (nordic walking) est un ensemble de mouvements complets permettant une activation des chaînes musculaires de l'ensemble du corps: jambes, bras, épaules, pectoraux et abdominaux. Ces disciplines, mettant plus de muscles en action, permettent une grande dépense calorique et sont excellentes pour brûler les graisses. Entraînement ciblé en fonction de votre rythme cardiaque.
Lausanne • 4.9 ou 2.10 ou 6.11 • 9h30-11h30
Vevey • 25.9 ou 16.10 • 9h30-11h30
Yverdon • 2.10 • 13h30-15h30
**2 périodes • Fr. 42.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

# Brico-déco



## ARTS DE LA TABLE SPÉCIAL NOËL [27102]

Donner à votre table tout l'éclat pour une fête de Noël réussie.
Lausanne • 4.12 • 9h-12h
Vevey • 11.12 • 9h-12h
Yverdon • 27.11 • 9h-12h
**3 périodes • Fr. 78.–**
Des cours «art de la table» sont organisés régulièrement, consultez notre site www.ecole-club.ch

**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

## GUIRLANDE DE FENÊTRE [27110]

Habillez une fenêtre avec des guirlandes simples ou thématiques en fonction des saisons.
Lausanne • 13.11 ou 11.12 ou 22.1 • 14h-17h
Vevey • 18.9 ou 27.11 • 9h-12h
**3 périodes • Fr. 65.–**

## QUILLING OU L'ART DU PAPIER BOUCLÉ [27150]

Le quilling (ou paper rolles) est une technique simple et économique, à base de bandelettes de papier roulées sur elles-mêmes, pour décorer les cartes de voeux, les menus, créer des tableaux, des décorations...
Lausanne • 18.9 ou 27.11 ou 15.1 • 9h-12h
**3 périodes • Fr. 65.–**

## CARTE POP-UP [27124]

La carte pop-up est une carte en volume, dépliante ou animée. Avec un peu d'adresse et quelques coups de ciseaux, vous aurez des cartes personnalisées et originales pour une invitation, un anniversaire, une fête.
Lausanne • 9.10 ou 4.12 • 14h-17h
**3 périodes • Fr. 65.–**

## PLEXIFOLIES [20366]

Troué, découpé, chauffé, transparent ou en couleur, le plexi peut être transformé à volonté. Venez en découvrir les subtilités!
Lausanne • 4.9 et 11.9 ou 13.11 et 20.11 ou 11.12 et 18.12 ou 22.1 et 29.1 • 9h-12h
**2 x 3 périodes • Fr. 204.–** (matériel compris)

## SCULPTURES EN PAPIER MÂCHÉ [15313]

A l'aide de cette technique, vous créez toutes sortes de personnages qui décoreront avantageusement votre intérieur!
Vevey • 4.9 et 11.9 ou 9.10 et 16.10 ou 6. 11 et 13.11 ou 4.12 et 11.12 ou 22.1 et 29.1 • 9h-12h
**2 x 3 périodes • Fr. 109.–**
Prévoyez environ Fr. 10.– pour le matériel supplémentaire.

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

## MOSAÏQUE [15311]
Découvrez une technique originale et accessible et donnez une deuxième vie à un objet grâœ au jeu des formes et des couleurs qu'offre la mosaïque!
Lausanne • 4.9 ou 16.10 ou 27.11 • 13h-17h
Vevey • 25.9 ou 6.11 ou 22.1 • 13h-17h
Yverdon • 9.10 ou 4.12 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 72.–**

## FENG SHUI - L'HARMONIE DANS L'HABITAT [24747]
Ce cours vous donne les outils de base de l 'architecture intérieure et du Feng Shui adapté aux valeurs occidentales, l'objectif étant d'apprendre à canaliser l'énergie vitale environnante dans nos espac es d'habitation et de travail.
Lausanne • 18.9 et 25.9 ou 22.1 et 29.1 • 9h-17h
Vevey • 6.11 et 13.11 • 9h-17h
Yverdon • 9.10 et 16.10 • 9h-17h
**2 x 6 périodes • Fr. 234.–**

## IKEBANA «SOGETSU» [16520]
Apprenez à mettre en valeur la beauté d'une branche ou la délicatesse d'une fleur selon les règles ancestrales du Pays du Soleil-Levant.
Signal de Bougy • 25.9 ou 2.10 ou 9.10 • 9h-16h
**6 périodes • Fr. 109.–**
Prévoir e nviron F r. 50.– pour l e matériel supplémentaire.

## DÉCORATION FLORALE* [16521]
A travers des thèmes de saison, vous créez une décoration florale que vous pourrez reproduire ou personnaliser à la maison.

### ÉTÉ INDIEN
Lausanne • 28.8 ou 11.9 • 9h-12h
Yverdon • 8.9 ou 15.9 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

### DÉLICATESSE
Lausanne • 4.9 • 9h-12h
Vevey • 6.9 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

### PANIER CHAMPÊTRE
Lausanne • 2.10 • 9h-12h
Vevey • 4.10 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

### PANIER AROMATIQUE SÉCHÉ
Lausanne • 9.10 • 9h-12h
Yverdon • 6.10 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

### TARTE D'AUTOMNE AVEC FRUITS
Lausanne • 16.10 • 9h-12h
Yverdon • 13.10 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

### FLAMBOYANT DE CHRYSANTHÈMES
Lausanne • 6.11 • 9h-12h
Vevey • 8.11 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

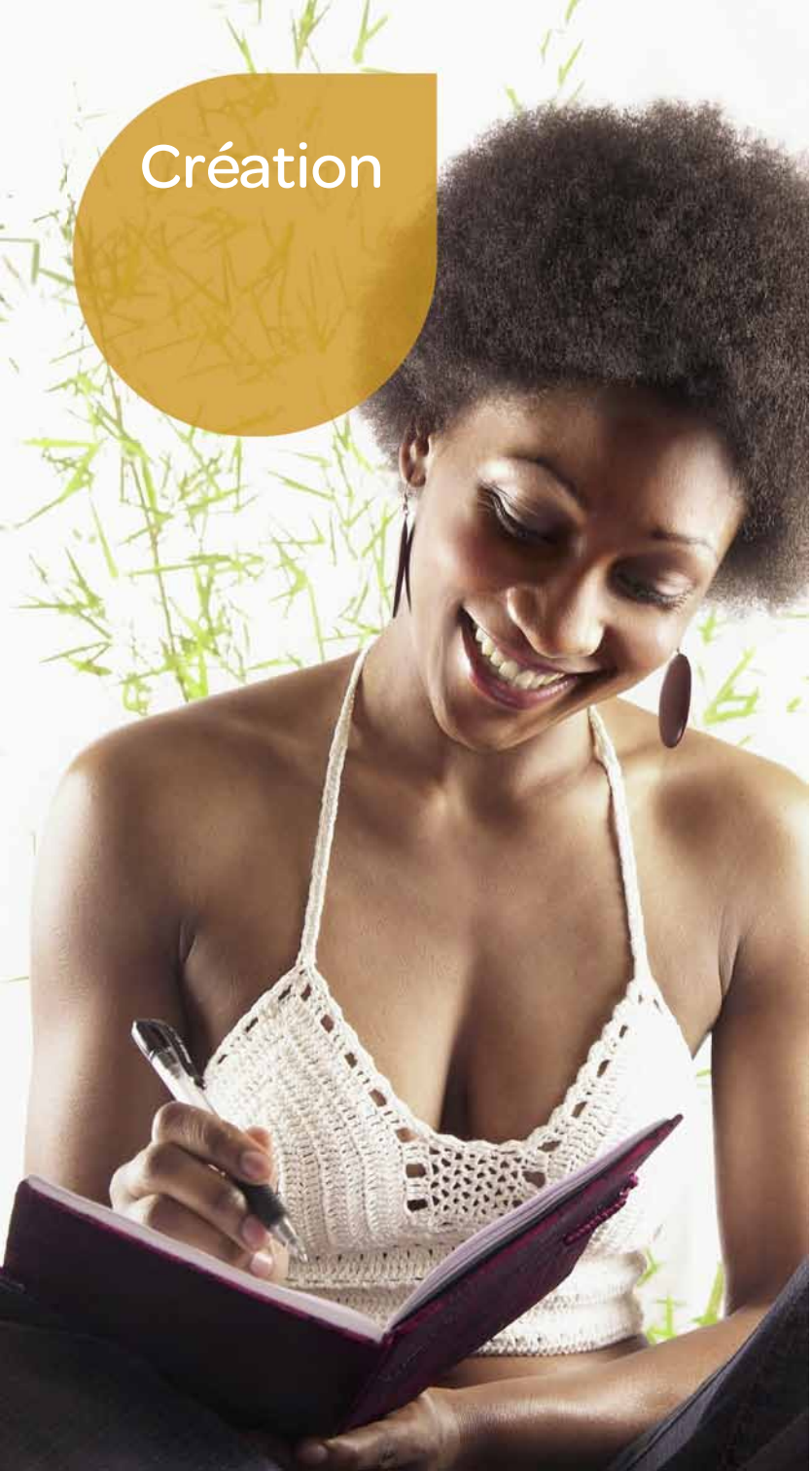
### L'AVENT
Lausanne • 13.11 ou 27.11 • 9h-12h | 27.11 • 13h-16h
Vevey • 29.11 • 19h-22h
Yverdon • 10.11 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

### ARBRE ORANGE-CANNELLE
Lausanne • 20.11 • 9h-12h | 26.11 • 19h-22h
Yverdon • 24.11 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

### ARRANGEMENT DE NOËL AVEC BOUGIES
Lausanne • 4.12 • 9h-12h ou 13h-16h
Vevey • 6.12 • 19h-22h
Yverdon • 1.12 ou 8.12 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

### DÉCO PÈRE NOËL
Lausanne • 11.12 ou 18.12 • 9h-12h
Yverdon • 15.12 • 19h-22h
**3 périodes • Fr. 75.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général



# Création



## JE SAIS PAS DESSINER!* [16455]

Ce stage s'adresse aux novices qui ont envie d'expérimenter et de développer leur créativité à travers divers types de dessins et matériaux.
Lausanne • 9.10 ou 13.11 ou 29.1 • 9h-16h30
Vevey • 20.11 ou 11.12 • 9h-16h30
Yverdon • 27.11 ou 18.9 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 109.–** (matériel compris)

**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

## CARNET DE CROQUIS* [16456]

Apprenez à vous servir du carnet de croquis comme aide-mémoire créatif et offrez-vous l'occasion de revoir les techniques de base du dessin.
Lausanne • 28.8 ou 4.9 ou 11.9 ou 18.9 ou 25.9 • 9h-13h
Vevey • 4.9 ou 11.9 • 9h-13h
Yverdon • 4.9 ou 25.9 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 74.–** (matériel compris)

## INITIATION AUX TECHNIQUES MIXTES* [16459]

Melting-pot version artistique, ce stage est l'occasion de réaliser une œuvre originale en mélangeant différentes techniques (acrylique, collages...). Il sera l'occasion de découvrir le moyen d'expression qui sied le mieux à votre sensibilité.
Lausanne • 18.9 ou 27.11 ou 22.1 • 9h-13h
Vevey • 11.9 ou 4.12 • 9h-13h
Yverdon • 9.10 ou 29.1 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 112.–** (matériel compris)

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

## INITIATION À L'AQUARELLE* [16460]

Vous pourrez vous initier aux différentes techniques de la peinture à l'eau en couches superposées, humide sur humide, humide sur sec, sec sur humide et sec sur sec.
Lausanne • 6.11 ou 25.9 ou 15.1 • 9h-13h
Vevey • 2.10 ou 18.12 • 9h-13h
Yverdon • 25.9 ou 6.11 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 74.–** (matériel compris)

## INITIATION À L A PEINTURE À L' HUILE* [16462]

Lors de ce stage, vous vous initierez à la technique de peinture à l'huile avec térébenthine en l'utilisant en une couche (prima) et en plusieurs couches.
Lausanne • 4.9 ou 16.10 ou 4.12 • 9h-13h
Vevey • 15.1 ou 9.10 • 9h-13h
Yverdon • 16.10 ou 4.12 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 92.–**
(matériel compris)

## INITIATION À LA PEINTURE ACRYLIQUE* [16463]

Venez travailler cette technique, en transparence ou en relief et qui a l'avantage de sécher très rapidement.
Lausanne • 28.8 ou 11.12 ou 20.11 ou 18.12 • 9h-13h
Vevey • 27.11 ou 22.1 • 9h-13h
Yverdon • 22.1 ou 3.9 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 112.–** (matériel compris)

## INITIATION À LA PHOTOGRAPHIE* [16464]

Avec ce cours, vous apprendrez les bases de la technique de la prise de vue propre à tout appareil reflex, argentique ou numérique. Le deuxième cours vous permettra d'analyser les photos que vous aurez prises. N'oubliez pas votre appareil!
Lausanne • 11.9 et 25.9 ou 16.10 et 6.11 ou 4.12 et 18.12 ou 15.1 et 29.1 • 9h-12h | 2.10 et 16.10 ou 6.11 et 20.11 ou 27.11 et 11.12 • 14h-17h
Vevey • 2.10 et 16.10 ou 13.11 et 27.11 ou 4.12 et 18.12 • 9h-12h
Yverdon • 6.11 et 20.11 ou 13.11 et 27.11 ou 4.12 et 18.12 • 9h-12h
**2 x 3 périodes • Fr. 109.–**

## INITIATION À LA CÉRAMIQUE* [16495]

Expérimentez la joie que procure le travail de la terre tout en créant des objets... La première séance est consacrée au modelage et/ou façonnage. La deuxième séance est consacrée à l'émaillage.
Lausanne • 11.9 et 16.10 ou 9.10 et 13.11 ou 4.12 et 18.12 • 9h-12h et 10h-12h
Vevey • 28.8 et 18.9 ou 6.11 et 27.11 • 13h30-16h30 et 13h-15h
Yverdon • 4.9 et 25.9 ou 20.11 et 11.12 • 9h-12h et 10h-12h
**1 x 3 périodes et 1 x 2 périodes • Fr. 88.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

# Toutes les modes



## ATELIER RETOUCHES* [27123]

Resserrer une jupe, ajuster une chemise, raccourcir un pantalon. Apprendre à retoucher soi-même ses vêtements.
Lausanne • 18.9 • 9h-13h
Vevey • 2.10 • 9h-13h
Yverdon • 20.11 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 78.–**

## BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS [25744]

Abordez l'été avec des mains soignées et des pieds de naïade grâce aux techniques de base r évélées par notr e enseignante. Ainsi, l es sandales n'auront plus d'excuse pour rester dans le placard!
Lausanne • 11.9 • 9h-13h
Vevey • 4.9 • 9h-13h
Yverdon • 18.9 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 115.–**

**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

## LES SECRETS DU MAQUILLAGE* [16840]

Un maquillage réussi n'est pas le fruit du hasard: une ombre peut souligner une qualité, gommer un défaut ou au contraire l'accentuer.
Apprenez à mettre en valeur vos atouts et à réaliser un maquillage qui vous va!
Lausanne • 18.9 ou 16.10 ou 20.11 ou 18.12 ou 22.1 • 9h-13h
Cossonay • 18.9 ou 6.11 ou 15.1 • 9h-13h
Vevey • 4.9 ou 2.10 ou 5.11 ou 4.12 • 9h-13h
Yverdon • 11.9 ou 2.10 ou 6.11 ou 20.11 ou 4.12 ou 18.12 ou 22.1 • 9h-13h
**4 périodes • Fr. 84.–**

## DONNEZ DE L'ALLURE À VOTRE SILHOUETTE [24208]

Composer judicieusement une garde-robe en fonction de votre silhouette est un art qui s'apprend. Les matières, les couleurs, les motifs et les longueurs sont autant de moyens à utiliser pour valoriser vos atouts et dissimuler vos défauts.
Lausanne • 25.9 ou 29.10 ou 27.11 ou 14.1 • 9h-14h
Cossonay • 16.10 ou 4.12 • 9h-14h
Vevey • 28.9 ou 26.10 ou 7.12 ou 25.1 • 9h-14h
Yverdon • 2.10 ou 20.11 • 9h-14h
**5 périodes • Fr. 135.–**

## MES COULEURS, MON STYLE [16841]

Prenez le temps d'analyser les couleurs qui flattent votre teint et identifiez le style qui met votre silhouette en valeur. Prenez confiance dans vos choix de vêtements et de maquillage pour mettre à jour votre look ou innover. Un nuancier de couleurs personnalisé vous est remis lors du cours.
Lausanne • 3.9 et 7.9 ou 5.10 et 8.10 ou 12.11 et 16.11 ou 10.12 et 14.12 • 9h-13h et 9h-12h30
Cossonay • 6.11 ou 22.1 • 9h-18h
Vevey • 10.9 et 17.9 ou 9.10 et 15.10 ou 19.10 et 23.10 • 9h-13h et 9h-12h30
Yverdon • 21.9 et 24.9 ou 2.11 et 5.11 ou 18.1 et 21.1 • 9h-13h et 9h-12h30
**7,5 périodes • Fr. 252.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

# Révélez-vous

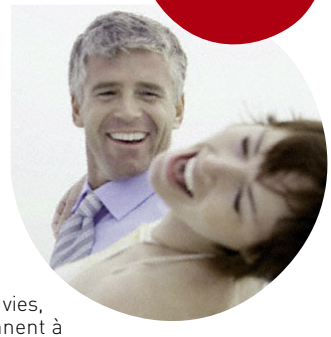


## LE COUPLE MODE D'EMPLOI [27169]

Qu'est ce qu'un couple aujourd'hui? Quelles sont ses mécanismes, ses f orces, ses fr agilités, ses ressources, ses contextes, ses attentes et ses besoins?

Lausanne • 11.9 ou 18.12 • 9h-17h
Yverdon • 9.10 • 9h-17h
**6 périodes • Fr. 130.–**

**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**



## GÉRER LES TEMPS DE SA VIE [27170]

Comment développer, au cours de nos vies, des projets personnels qui nous tiennent à cœur? C'est à partir de nos motiv ations profondes, que nous pouvons fixer des priorités et mobiliser notre énergie pour gérer notre temps en conséquence et concrétiser nos rêves.

Lausanne • 18.9 ou 5.11 ou 22.1 • 9h-17h
**6 périodes • Fr. 130.–**

## L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE [24204]

Développer son intelligenc e émotionnell e pour s'épanouir et par là même, trouver le bonheur, tel est le but de ce cours qui ouvrira des portes insoupçonnées.

Lausanne • 4.9 ou 19.10 ou 14.1 • 9h-17h
**6 périodes • Fr. 130.–**

## CNV OU LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE [24803]

La CNV est une méthode qui nous aide à e xprimer nos attentes env ers l'autre sans l'agresser, le culpabiliser ou le blesser. Savoir formuler une demande et écouter l'autre favorise une relation saine avec le partenaire, les enfants, les amis, mais aussi dans le cadre du travail. Venez découvrir cette méthode simple et efficace!

Lausanne • 24.8 ou 16.10 ou 10.12 • 9h-17h
Vevey • 22.10 • 9h-17h
Yverdon • 29.1 • 9h-17h
**6 périodes • Fr. 130.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch

## GÉRER SES ÉMOTIONS [25751]

La peur, la colère et la tristesse causent une perte d'énergie évitable. Vos émotions vous empêchent-elles d'atteindre vos buts et d'être qui vous voulez? Ce stage vous fera découvrir comment les gérer en gardant votre dynamisme.

Lausanne • 10.9 ou 13.11 • 9h-17h
Vevey • 14.9 ou 8.10 • 9h-17h
Yverdon • 10.12 • 9h-17h
**6 périodes • Fr. 130.–**

## DÉVELOPPER LA CONFIANCE EN SOI [24804]

La confiance en soi est un moteur principal dans l'épanouissement personnel. Elle donne l'assurance pour atteindre ses objectifs, parler sans se soucier du regard de l'autre, etc. Souhaitez-vous acquérir plus de confiance en vous-même? Identifiez vos peurs et vos limites, développez votre capacité à vous affirmer et trouvez le courage d'être vous-même!

Lausanne • 1.10 ou 20.11 ou 11.1 • 9h-17h
Vevey • 6.11 ou 18.1 • 9h-17h
Yverdon • 25.9 ou 2.11 • 9h-17h
**6 périodes • Fr. 130.–**

## PENT'ANALOGIE [25523]

Monter votre thème de Pent'analogie vous permet de vous découvrir, de mieux vous comprendre et de décoder vos émotions. Placer les nombres de votre date de naissance autour d'une étoile à cinq branches prend immédiatement toute son importance! Reflet de votre corps, de votre âme et de votre esprit, votre thème, c'est votre histoire.

Lausanne • 18.9 ou 2.10 ou 4.12 • 9h-16h30
Vevey • 27.11 • 9h-16h30
Yverdon • 30.10 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 138.–**

## NUMÉROLOGIE* [17034]

Vous voulez en savoir plus sur vous-même... En suivant ce stage, vous apprendrez qu'avec la date de naissance, le prénom et le nom, on peut comprendre les grandes orientations de sa destinée.

Lausanne • 4.9 ou 11.12 ou 22.1 • 9h-15h
Vevey • 6.11 • 9h-15h
Yverdon • 27.11 • 9h-15h
**6 périodes • Fr. 130.–**

## TIRAGE DE L'ARBRE (TAROT ET GÉNÉALOGIE) [27171]

Grâce au «tirage de l'arbre» et à la magie du tarot marseillais, retrouvez votre arbre généalogique et apprenez les héritages et les ressemblances avec vos ancêtres. Démêlez les fils de votre histoire pour vous découvrir et comprenez les défis, les obstacles et les épreuves de votre vie afin d'y donner un nouveau souffle.

Lausanne • 4.12 • 9h-16h
**6 périodes • Fr. 138.–**
Lausanne • 4.11 et 11.11 • 18h30-21h30
**2 x 3 périodes • Fr. 138.–**

## TAROT MARSEILLAIS [16842]

Art divinatoire qui offre le reflet de soi, le tarot marseillais nous renvoie l'image exacte de ce que nous sommes au moment où nous l'interrogeons. Devenez plus conscient de la véritable nature de vos sentiments, de vos désirs et de vos pensées. Cours ludique, interactif et pratique: découverte des lames et tirage de deux cartes suivi d'une interprétation immédiate.

Lausanne • 16.10 ou 13.11 ou 29.1 • 9h-16h
**6 périodes • Fr. 138.–**
Lausanne • 13.1 et 20.1 • 18h30-21h30
**2 x 3 périodes • Fr. 138.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

# Moi & les autres

## DANSE ORIENTALE* [16047]

Originaire d'Égypte, la danse orientale est parvenue jusqu'à nous pour apporter son élan de féminité et de grâce. Elle est basée sur des mouvements du bassin et de l'abdomen, sans oublier l'importance du regard...

Lausanne • 9.10 ou 11.12 ou 29.1 • 10h-12h
Vevey • 16.10 ou 15.1 • 10h-12h
Yverdon • 11.9 ou 13.11 • 10h-12h
**2 périodes • Fr. 50.–**

## TANGO* [16207]

Dansé à l'origine entre hommes, il racontait le désarroi de l'existence humaine. Devenu mixte, le tango se montre voluptueux et sensuel. Basé sur l'improvisation, les pas sont cependant structurés et les rôles des partenaires clairement établis. Caliente la Cumparsita!

Vevey • 20.11 • 9h-12h
Vevey • 4.9 ou 11.12 • 14h-17h
**3 périodes • Fr. 75.–**

## DANSES LATINOS* [22150]

Originaires de Cuba et d'Argentine, les danses latines (Salsa, Rumba, Cha-cha...) n'en finissent pas de faire des adeptes. Il est toujours question de séduction dans les scénarios de ces danses, synonymes de mystère et de passion.

Vevey • 11.12 ou 29.1 • 9h-12h
Vevey • 9.10 • 14h–17h
**3 périodes • Fr. 75.–**

**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

## STAGE DE DANSES DE SALON POUR FUTURS MARIÉS [16709]

Pour l'ouverture de votre bal, venez-vous initier à la valse et au tango.
Vevey • 4.9 ou 9.10 • 9h-12h
Vevey • 20.11 ou 29.1 • 14h-17h
**3 périodes • Fr. 75.–**

**En partenariat avec K'DANSE nous v ous proposons également les cours suivants:**

## SALSA [16203]

Née à Cuba, la fièvre de la salsa n'en finit pas de se propager et demeure particulièrement contagieuse.

## STAGE DE DANSES DE SALON POUR FUTURS MARIÉS [16709]

Pour l'ouverture de votre bal, venez-vous initier à la valse et au tango.

## TANGO ARGENTIN [16851]

Une danse sensuelle, subtile et pleine d'émotions.

Et aussi: Bachata, Disco fox, Cha-cha-cha, Ragga, Rock'n Roll, etc.
A Lausanne, Ecublens, Yverdon (pour Ecublens, inscription à l'Ecole-club de Lausanne)
Prix, dates et horaires sur demande.

Si vous êtes seul(e), K-Danse se charge de trouver un(e) partenaire.

## AUTODÉFENSE* [20336]

L'agression vous fait peur? La sélection de techniques de défense personnelle réduit considérablement le risque d'être victime de violence et vous permet de r éagir de f açon adéquate en toutes circonstances, par vos actes et vos attitudes.
Lausanne • 3.9 ou 5.11 ou 14.1 • 19h-21h30
Vevey • 16.10 ou 11.12 • 9h-11h30
Yverdon • 9.10 ou 18.12 • 9h-11h30
**2,5 périodes • Fr. 52.–**

## IMPROVISATION THÉÂTRALE [16313]

A partir d'un mot ou d'une phr ase, on c onstruit une petite histoire, seul ou à plusieurs en donnant libre cours à sa créativité.
Lausanne • 18.9 ou 25.1 • 9h-12h
Vevey • 1.10 • 19h-22h
Yverdon • 18.1 • 9h-12h
**3 périodes • Fr. 48.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

# Nos amis les bêtes



## LE CHIEN ME FAIT PEUR* [27172]

Apprivoiser sa peur en adoptant le bon comportement face aux chiens dans différentes situations.
Lausanne • 9.10 • 13h-17h | 30.11 • 18h-22h
Vevey • 11.9 • 13h-17h | 19.11 • 18h-22h
Yverdon • 1.10 • 18h-22h | 4.12 • 13h-17h
**4 périodes • Fr. 76.–**

**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

## MÉDECINE NATURELLE POUR ANIMAUX [27122]

Les animaux ont besoin de soins et de cures, mais vous souhaitez soigner votre chien, chat ou lapin avec des méthodes douces et naturelles. Aromathérapie et fleurs de Bach, ces thérapies s'adaptent également pour les animaux de compagnie.
Lausanne • 6.11 • 9h-16h30
Cossonay • 4.12 • 9h-16h30
Yverdon • 22.1 • 9h-16h30
**6 périodes • Fr. 129.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

# Espace juniors, espace ados



**LES COURS SAMEDIS-PASSION SONT PAYABLES À L'INSCRIPTION**

## GRIMAGE [27118] 8-12 ans

Découvrir des techniques qui permettent de réaliser plusieurs sortes de grimages et transformer les visage en tigre, papillon, fleur, etc.

Lausanne • 24.9 ou 6.11 • 10h-12h
Vevey • 9.10 • 10h-12h
Yverdon • 4.12 • 10h-12h
**2 périodes • Fr. 45.–**

## TARTES SALÉES SUCRÉES* [27120] 7-12 ans et 13-16 ans

Depuis toujours votre enfant vous aide à ranger les pommes sur la plaque à gâteau... offrez-lui l'occasion de faire des tartes comme un grand!
Lausanne • 6.11 • 14h-17h • 7-12 ans | 15.1 • 14h-17h • 13-16 ans
Vevey • 18.9 • 14h-17h • 7-12 ans | 22.1 • 14h-17h • 13-16 ans
Yverdon • 11.9 • 14h-17h • 7-12 ans | 20.11 • 14h-17h • 13-16 ans
**3 périodes • Fr. 65.–**

## PÂTISSERIE* [27119] 7-12 ans et 13-16 ans

Les enfants aiment faire la cuisine. Au programme, cookies, muffins, gâteaux... Toute une panoplie de des serts colorés et délicieux pour l e plaisir des pâtissiers en herbe.
Lausanne • 11.9 • 14h-17h • 7-12 ans | 4.12 • 14h-17h • 13-16 ans
Vevey • 9.10 • 14h-17h • 7-12 ans | 4.12 • 14h-17h • 13-16 ans
Yverdon • 2.10 ou 29.1 • 14h-17h • 7-12 ans | 11.12 • 14h-17h • 13-16 ans
**3 périodes • Fr. 65.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

## INITIATION À LA POTERIE* [27117] 8-12 ans et 13-16 ans

Découvrir les joies du modelage, fabriquer des objets à partir de plaques ou de colombins et créer ainsi son premier bol.
Lausanne • 2.10 et 6.11 • 9h-12h et 10h-12h | 28.8 et 4.9 ou 27.11 et 11.12 • 9h-12h et 10h-12h • 13-16 ans
Vevey • 25.9 et 16.10 • 13h30-16h30 et 13h-15h • 8-12 ans | 6.11 et 20.11 • 9h-12h et 10h-12h • 13-16 ans
Yverdon • 6.11 et 27.11 • 9h-12h et 10h-12h • 8-12 ans | 16.10 et 13.11 ou 15.1 et 29.1 • 9h-12h et 10h-12h • 13-16 ans
**1 x 3 périodes et 1 x 2 périodes • F r. 67.–**

## INITIATION DESSIN-PEINTURE* [27113] 7-12 ans et 13-16 ans

Avec des crayons, de la peinture, des feutres, l'enfant ou l'ado va explorer quelques-unes de ces techniques pour créer une œuvre de son imagination.
Lausanne • 11.9 ou 2.10 • 9h-12h • 7-12 ans | 11.9 ou 2.10 • 14h-17h • 13-16 ans
Vevey • 6.11 • 9h-12h • 7-12 ans | 6.11 • 14h-17h • 13-16 ans
Yverdon • 11.12 • 9h-12h • 7-12 ans | 11.12 • 14h-17h • 13-16 ans
**3 périodes • Fr. 65.–**

## IMPROVISATION THÉÂTRALE* [16313]

8-12 ans

A partir d'un mot ou d'une phr ase, on c onstruit une petite his toire, seul ou à plusieur s en donnant libre cours à sa créativité.
Lausanne • 25.9 ou 6.11 ou 15.1 • 10h-12h
**2 périodes • Fr. 48.–**

[00000] = pour accéder au contenu du cours, taper le code dans «recherche» sur www.ecole-club.ch
*Ce stage existe également sous forme de cours dans le programme général

ecm
Ecole-club

Un bon cadeau Ecole-club, une idée futée!

Varié c omme la gamme de nos c ours, l e bon c adeau Ecole-club Migros, une idée qui fait toujours plaisir! Pour tous r enseignements, v euillez c ontacter l'Ecole-club de votre choix.

Accords cuisine et vins p. 15
Accords vins et chocolats p. 12
Accords vins et fromages p. 12
Aqua training p. 21
Aquacycling p. 21
Arts de la table spécial Noël p. 25
Atelier retouches p. 33
Auto-massage du ventre p. 07
Autodéfense p. 41
Beauté des mains et des pieds p. 33
Carnet de croquis p. 29
Carte pop-up p. 25
CNV ou la communication non-violente p. 35
Comme un poisson dans l'eau! p. 22
Conditions générales p. 50
Connaissance des thés p. 11
Cuisine basse température p. 17
Cuisine indienne p. 19
Cuisine malaisienne p. 18
Cuisine thaïlandaise p. 19
Cuisine vietnamienne p. 19
Cuisiner comme un chef p. 17
Danse orientale p. 39
Danses latinos p. 39
Décoration florale
- Arbre orange-cannelle p. 27
- Arrangement de Noël avec bougies p. 27
- Déco père Noël p. 27
- Délicatesse p. 27
- Eté indien p. 27
- Flamboyant de chrysanthèmes p. 27
- L'Avent p. 27
- Panier aromatique séché p. 27
- Panier champêtre p. 27
- Tarte d'automne avec fruits p. 27

Desserts tout chocolat p. 13
Développer la confiance en soi p. 36
Donnez de l'allure à votre silhouette p. 33
Feng Shui - l'harmonie dans l'habitat p. 26
Gérer les temps de sa vie p. 35
Gérer ses émotions p. 36
Grimage, 8-12 ans p. 45
Guirlande de fenêtre p. 25
Gymnastique faciale p. 08
Ikebana "Sogetsu" p. 26
Improvisation théâtrale p. 41
Improvisation théâtrale, 8-12 ans p. 46
Initiation à l'aquarelle p. 30
Initiation à la céramique p. 31
Initiation à la peinture à l'huile p. 30
Initiation à la peinture acrylique p. 31
Initiation à la poterie, 8-12 ans et 13-16 ans p. 46
Initiation aux techniques mixtes p. 29
Initiation dessin-peinture, 7-12 ans et 13-16 ans p. 46
Inititation à la photographie p. 31
Inline skating p. 21
Je sais pas dessiner! p. 29





L'aromathérapie au quotidien p. 05
L'intelligence émotionnelle p. 35
La chasse p. 14
La noblesse des malts p. 11
La truffe p. 15
Le bien-être par les cristaux p. 05
Le chien me fait peur p. 43
Le couple mode d'emploi p. 35
Le foie gras dans tous ses états p. 17
Les champignons p. 14
Les cinq tibétains p. 08
Les clés ayurvédiques p. 05
Les conserves p. 14
Les cupcakes p. 14
Les fleurs de Bach p. 06
Les macarons p. 15
Les pâtes p. 13
Les saveurs et arômes du vin p. 12
Les secrets du maquillage p. 33
Les sushis p. 18
Les tajines p. 13
Les verrines p. 15
Les vins du Sud p. 11
Les vins Suisses p. 12
Massage assis dos-épaules p. 07
Massage en couple p. 08
Massage énergétique en lemniskate p. 06
Massage réflexe des mains p. 07
Massage réflexe des pieds p. 07
Massage relaxant p. 06
Médecine naturelle pour animaux p. 43
Menu de Noël gourmand p. 17
Mes couleurs, mon style p. 33
Mosaïque p. 26
Numérologie p. 37
Pâtisserie, 7-12 ans et 13-16 ans p. 45
Pent'analogie p. 36
Pilates p. 23
Plexifolies p. 25
Qi-gong p. 09
Quilling ou l'art du papier bouclé p. 25
Salsa p. 40
Sculptures en papier mâché p. 25
Spécial amuse-bouches p. 18
Spécial St-Valentin: cuisiner pour elle p. 13
Stage de danses de salon pour futurs mariés p. 40
Taï Chi p. 09
Tango p. 39
Tango argentin p. 40
Tarot marseillais p. 37
Tartes salées sucrées, 7-12 ans et 13-16 ans p. 45
Technique du crawl p. 22
Tirage de l'arbre (tarot et généalogie) p. 37
Walking-nordic walking p. 23
Yoga p. 09
Yoga des yeux p. 09
Zumba p. 22

**Conditions générales des Ecoles-clubs Migros Vaud pour les samedis-passion**
(édition mai 2010)

Les présentes conditions générales s'appliquent à toute offre samedis-passion des Ecoles-clubs Migros Vaud. Entrée en vigueur: mai 2010.

**Paiement des écolages**
Les cours samedis-passion se paient à l'inscription auprès des guichets des Ecoles-clubs ou par téléphone via une carte de crédit.

**Organisation des cours**
Pour des raisons d'organisation, nous nous réservons le droit d'ajourner des cours, de regrouper des classes ou de déplacer le lieu du déroulement. En cas d'absence de l'enseignant attitré, la direction de l'école procédera à son remplacement.

**Nombre de participants et déroulement du cours**
Afin d'assurer un parfait déroulement de nos cours, nous fixons, pour chacun d'entre eux, un nombre minimal et un nombre maximal de participants. Les places seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions payées. Si le nombre des participants est insuffisant, le cours n'aura pas lieu et l'écolage sera remboursé.

**Exclusion d'un cours**
La direction de l'école se réserve le droit d'exclure un(e) ou plusieurs participant(e)s en précisant les motifs. La totalité de l'écolage reste dû dans les cas suivants: exclusion due au non-paiement de l'écolage ou comportement inacceptable (insultes, agression, dégradation volontaire de matériel, etc.).

**Annulation d'inscription**
Toute annulation d'inscription entraîne des formalités administratives. En fonction de la date de l'annulation, nous consentirons à une dispense totale ou partielle du paiement de l'écolage. Les dispositions à ce sujet sont les suivantes:

En cas d'annulation d'inscription jusqu'à une semaine avant le début du cours (7 jours ouvrables), nous pouvons consentir à une dispense ou à un remboursement de l'écolage, moyennant le versement d'une taxe de 30 francs. En cas d'annulation moins d'une semaine avant le début du cours, l'intégralité de l'écolage devra être payée.

**Absences**
Les absences ne peuvent pas être récupérées. En principe, aucun remboursement de l'écolage en raison de séances manquées n'est possible.

**Attestation de cours**
Si vous le souhaitez et à condition que vous ayez suivi entièrement le cours, nous nous ferons un plaisir de vous établir une attestation de cours ou d'inscrire le cours dans votre carnet de formation de la Fédération suisse pour la formation continue (FSEA). Dans les deux cas, il faudra toutefois que le cours ne date pas de plus d'une année.

**Assurance**
Pour tous les cours et manifestations organisés par l'Ecole-club Migros, nous déclinons toute responsabilité pour les éventuels dommages que vous pourriez subir. Vous devez dès lors souscrire vous-même une assurance responsabilité civile suffisante. L'utilisation des installations de l'Ecole-club Migros s'effectue à vos risques et périls. L'Ecole-club Migros ne saurait être tenue responsable de vols ou de pertes.

**Protection des données**
Par le biais de votre inscription, vous approuvez l'utilisation de vos données personnelles (coordonnées privées, statistiques des cours suivis, respect des modalités de paiement, etc.) par les Ecoles-clubs des coopératives régionales de Migros, ainsi que par l'Office de coordination des Ecoles-clubs de la Fédération des coopératives Migros. Ces données personnelles pourraient être utilisées dans différents buts (publicités, refus d'inscription en raison du non-respect des modalités de paiement, etc.).

**Modifications des programmes et des prix**
La direction se réserve le droit de procéder à des modifications des programmes, des prix ainsi que des conditions générales.

**For juridique**
Toutes les relations juridiques avec l'Ecole-club Migros sont soumises au droit suisse. Le for juridique est le siège de la coopérative régionale concernée.

Pour toute question, veuillez vous adresser auprès des guichets de votre Ecole-club.

Carte détachable

# Votre avis nous intéresse!

Merci de remplir toutes les rubriques en majuscules svp.

**Cochez ce qui vous passionne...**

- ○ Management et économie
- ○ Informatique
- ○ Dessin peinture
- ○ Décoration d'intérieur
- ○ Céramique
- ○ Mode, couture et stylisme
- ○ Multimédia
- ○ Cuisine et gastronomie
- ○ Danse
- ○ Loisirs enfants & ados
- ○ Théâtre
- ○ Développement personnel
- ○ Sport de plein air
- ○ Fitness | Aérobic
- ○ Relaxation | Bien-être
- ○ Langues en général
- ○ Langues pour les voyages
- ○ Langues pour la profession
- ○ Langues enfants

○ **J'aimerais recevoir des informations spécifiques sur le cours de:**

Si vous rêvez de découvrir une discipline qui n'apparaît pas dans le présent programme, faites-le nous savoir! Nous n'aspirons qu'à améliorer notre offre et à vous satisfaire.

**Le cours de vos rêves..:**

# Découvrez tous nos programmes!

## Je suis intéressé (e) par la brochure:

○ Formations et cours

○ Samedis-passion

○ Langues | Loisirs

Inscrivez-vous sur : **www.ecole-club.ch**

école-club
MIGROS

Madame Monsieur

Nom:
Prénom:
Adresse:
NPA:
Localité:
Mobile:
Tél. privé:
E-mail:
Date de naissance:

Merci de remplir toutes les rubriques en maj. svp

A

Nicht frankieren
ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung invio commerciale riposta
Envoi commercial-réponse

Département
Formations et Loisirs Migros Vaud
Rue de Genève 35
1003 Lausanne

Carte détachable

parenthese.ch